



Hauptgang

Poulet mit Gemüse auf rassige Art

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100), gr = Gramm

4-5 Stück	Hähnchenbrustfilets, 500 bis 600 gr, jede Hähnchenbrust, quer, in 3-4 Stücke teilen.
1 EL	Bratbutter (oder einen Schuss Olivenöl) für das Anbraten des Fleisches Butter für das Ausbuttern der Gratinform
2 grosse	Peperoni (gelb, rot), halbieren, weisse Innenteile und Kernen entfernen und in feine Streifen schneiden.
2 ganze	Zucchini (Zucchetti), längsvierteilen, in 3-4 cm lange Stücke schneiden
6 Stück	Schalotten, schälen und kleinere Schalotten längs halbieren, grosse Schalotten vierteln
4-6 Zehen	Knoblauch, längs halbieren (oder ganz belassen)
5-6 Stück	Tomaten, geschält, gevierteilt, Strunk und Kerne entfernt (oder 1 Dose Tomaten, geschält, 400 gr)
150 gr	Champignons, braune, geputzt (kleine Pilze ganz belassen, mittlere halbieren, gross vierteilen)
1 EL (gehäuft)	Tomatenmark aus der Tube (oder eine kleine Dose Tomatenmark)
2 dl	Wein, rot, schwer (Chianti, Rioja oder einen Cabernet Sauvignon)
1 TL	Zucker
1 TL	Hühnerbouillongranulat Aromat, Salz und Pfeffer
1 Bund	Petersilie, frisch, die Hälfte der Petersilie in Streifen schneiden die zweite Hälfte: Blätter abzupfen, ganz belassen für die Dekoration auf dem Teller

Für die Marinade:

4-5 EL	Olivenöl, kalt gepresst, 1a Qualität
1 EL	Rosenpaprika, mild, (gestrichener EL)
1 TL	Paprika, scharf
1 EL	Curry, Madras, (gestrichener EL)
1 TL	Pfeffer, schwarzer, grob gemahlen
3 EL	Sojasauce

Zubereitung:

Olivenöl, Paprikapulver, Curry, Pfeffer, Sojasauce	Die Marinade mit den nebenstehenden Zutaten zubereiten. Hähnchenbrustfilets in einen Gefrierbeutel geben, die Marinade darüber giessen, gründlich verteilen, Beutel verschliessen und zum Marinieren ein paar Stunden (oder über Nacht) in den Kühlschrank legen
Backofen	Den Backofen auf 200 Grad vorheizen
Gratinform	Eine Gratinform einbuttern
Schüssel, Mariniertes Fleisch	Das marinierte Fleisch dem Beutel entnehmen und mitsamt Marinade in eine Schüssel geben. Die Fleischstücke entnehmen, die Marinade abstreifen und einer Bratpfanne in Bratbutter allseits anbraten. Marinade aufbewahren, wird noch gebraucht. Nach dem Anbraten der Fleischstücke, diese in die Gratinform legen.
Schalotten, Zucchini, Peperoni, Tomaten, Knoblauch, Champignons, Rotwein	Das Gemüse in die Bratpfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten. Das Gemüse in der Bratpfanne etwas auf die Seite schieben und das Tomatenmark auf dem Pfannenboden anrösten. Achtung: Es darf dunkelbraun werden, jedoch nicht schwarz. Es wird sonst bitter. Danach mit dem Rotwein ablöschen. Das Gemüse rund 10 Minuten, zugedeckt, auf kleinem Feuer, köcheln lassen. Mit Aromat und etwas Pfeffer aus der Mühle würzen.
Marinade, Bouillongranulat, Zucker, Petersilie	Die Marinade sowie das Bouillongranulat und den Zucker zufügen. Umrühren. Die in Streifen geschnittene Petersilie zufügen. Das Gemüse nun über die Fleischstücke in der Gratinform verteilen. Im vorgeheizten Backofen (mittlere Schiene) während 20 bis 25 Minuten backen. In der Gratinform servieren. Die restlichen Petersilieblätter darüberstreuen. Mit Trockenreis als Beilage servieren.

Variante: Vor dem Gratинieren im Backofen mit 100-150 gr Parmesan (oder geriebenen Greyerzer) bestreuen.